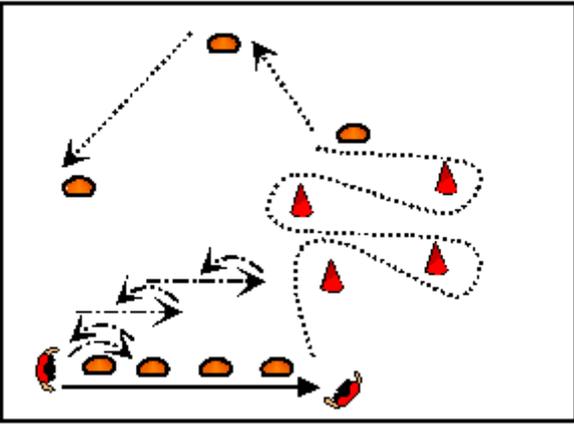
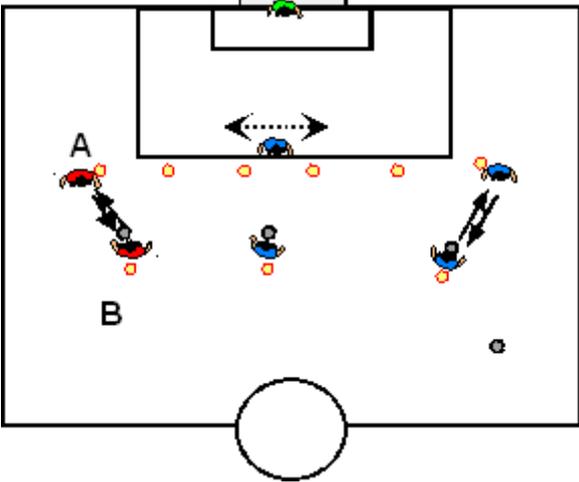
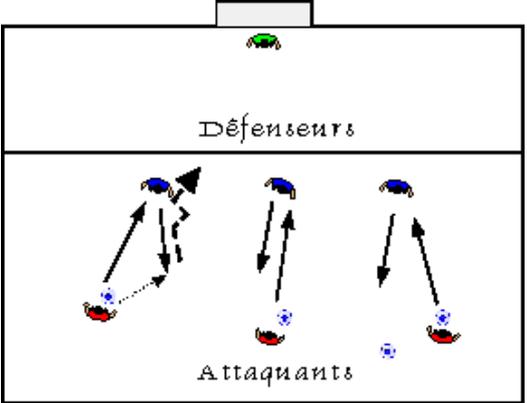
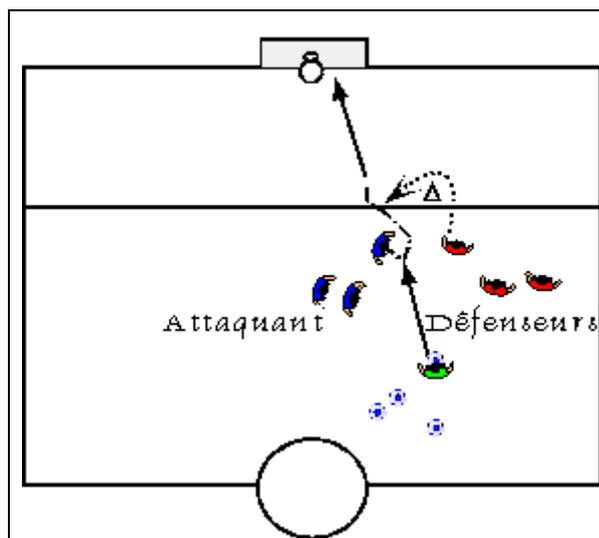


U13 Entraînement : Les techniques défensives

	<p><u>DESCRIPTION :</u></p> <p>Sans ballon 3 passages</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 sauts en avant 1 saut en arrière <p>slalom au travers des plots</p> <p>2 changements de direction brusque pour travail des appuis</p> <p>Avec ballon 3 passages</p> <p>Avant de commencer les sauts avant arrière le joueur fait une passe au joueur qui a terminé ses sauts</p>
---	--

	<p><u>DESCRIPTION :</u></p> <p>1/4 terrain</p> <p>3 plots par atelier de 2 joueurs</p> <p>Le joueur A se déplace derrière les 2 plots, distants de 3 m, en pas chassé, Sur le plot gauche, il doit remiser le ballon avec le pied droit et sur le plot droit avec le pied gauche.</p> <p>Le joueur B donne le ballon avec la main puis avec le pied</p> <p><u>Objectif :</u></p> <p>Améliorer la technique défensive et la maîtrise du ballon</p> <p><u>Commentaires:</u></p> <p>En obligeant de le joueur à remettre du pied inverse il est obligé de passer devant le plot qui simule le défenseur et on le place ainsi dans les conditions de jeu</p>
--	--

	<p><u>DESCRIPTION :</u></p> <p>1/4 terrain</p> <p><u>Description</u></p> <p>3 défenseurs se placent devant leur surface de but au marquage individuel de 3 attaquants. 3 milieux effectuent aléatoirement une passe à l'attaquant que le défenseur concerné doit intercepter et relancer proprement vers le milieu.</p> <p>contrôle sous pression, interception, tacle, passe</p> <p><u>Objectif :</u></p> <p>Défense individuelle : Anticiper sur la passe offensive</p>
---	---



DESCRIPTION :

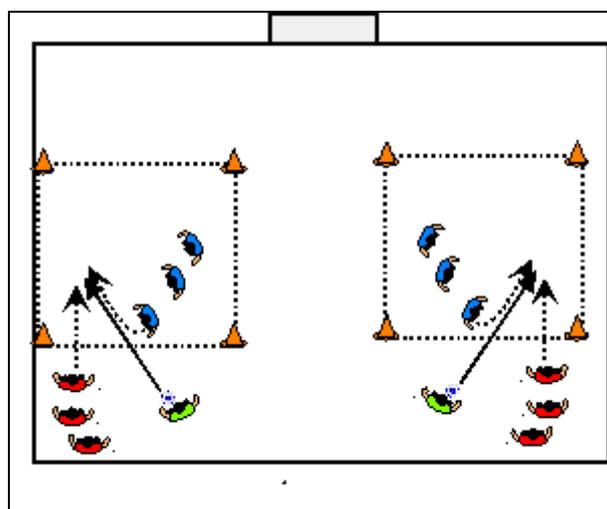
Passé à l'attaquant pendant que le défenseur contourne le plot
 Le défenseur ne se lance pas, il fait d'abord un recul-frein

Objectif:

Recherche des appuis chez le défenseur.

VARIANTE :

Les joueurs changent de côté



DESCRIPTION :

Sur 1/4 Terrain 2 espaces de 30 x 25m
 10 à 12 joueurs
 Le défenseur fait un tackle pour enlever le ballon à l'attaquant

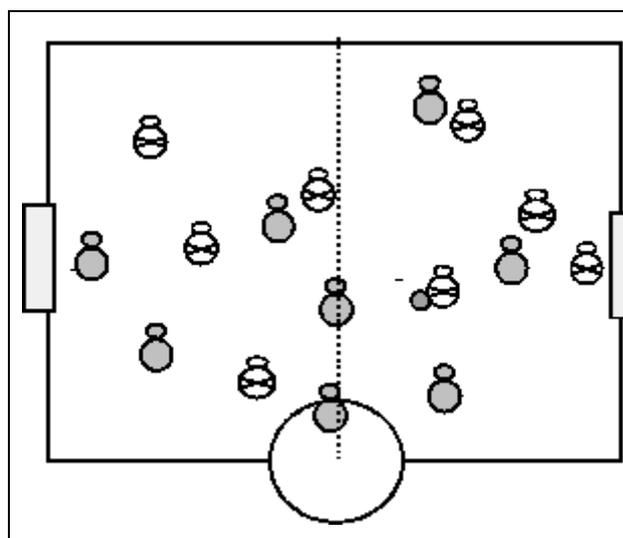
L'entraîneur fait la mise en jeu

Objectif :

Améliorer la technique défensive : le tackle de côté

Commentaires:

Le défenseur doit trouver la bonne distance et le moment de faire le tackle sans faire de faute.



DESCRIPTION :

1/4 terrain, 6 contre 6

durée : 20 '

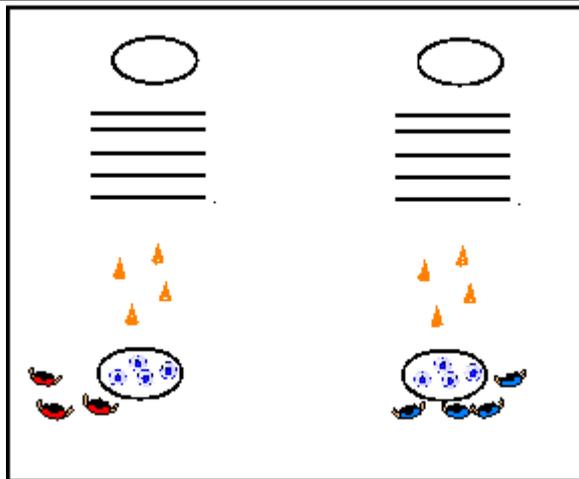
Dès que l'équipe a perdu le ballon tous les joueurs doivent se replier dans leurs camps
 Les joueurs jouent normalement.

Objectif:

Fermer l'espace en défense

Commentaire:

Ce jeu oblige les joueurs à lever la tête et voir plus loin.



Motricité : la Vitesse gestuelle

Description :

Durée : 10 minutes

Le joueur doit réaliser le parcours

Conduite entre les plots

Arrêt du ballon

Passage dans les 5 lattes

Rentrer dans le cerceau puis volteface

Passage entre les 5 lattes

Reprendre le ballon

Conduite entre les plots

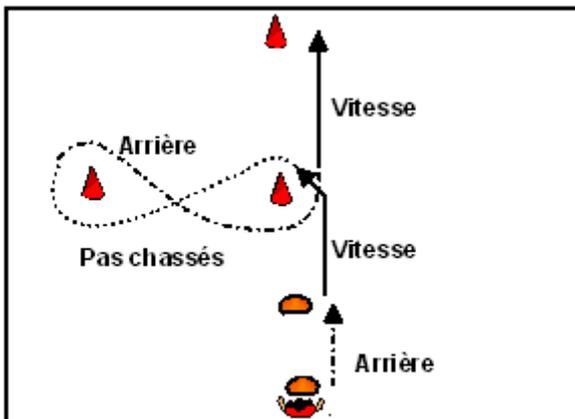
Arrêter le ballon dans le cerceau

Objectif :

Améliorer la fréquence gestuelle et la maîtrise du ballon

VARIANTE :

Mettre 2 parcours en parallèle et faire un relais



Motricité : Vitesse - Agilité

Description

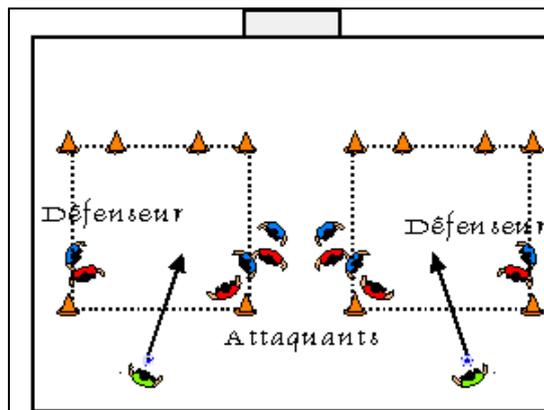
10 à 12 joueurs

3 séries de 3 courses

Commencez avec une course en arrière, sprinter jusqu'à la deuxième assiette, Au premier cône, pas chassé jusqu'à l'autre cône tourner autour et revenir au premier cône en marche arrière puis sprinter jusqu'au dernier cône.

Dans la phase de préparation à la vitesse, les cônes sont séparés de 3 à 5 mètres et le dernier cône est à 10 mètres.

Après les courses faites un retour en marchant rapidement ou en course lente, Plus tard lors du travail de vitesse, dans la phase de vitesses pures faites 2 séries de 4 - 6 courses



Techniques défensives

Description:

Sur 1/4 Terrain 2 espaces de 30 x 25 m
L'attaquant peut marquer dans les 2 buts
Le défenseur doit empêcher l'attaquant de marquer en le poussant vers la ligne pour l'enfermer pour lui reprendre le ballon ou lui faire perdre.

L'entraîneur fait la mise en jeu de façon à ce que l'attaquant reçoive le ballon avant le défenseur.

Objectif :

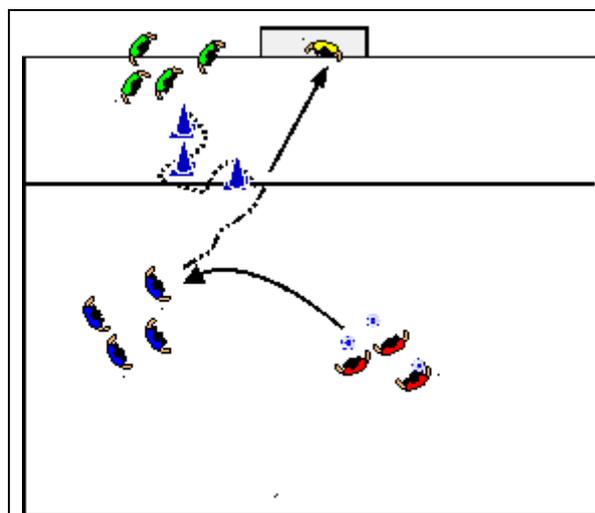
Améliorer la technique défensive : le tackle de côté

Consigne :

Le défenseur ne doit pas se retourner

Commentaires:

Le défenseur doit trouver la bonne distance et le moment de faire le tackle sans faire de faute



Le Recul frein

Description :

1/4 terrain 3 plots

Passé à terre ou en lobe sur l'attaquant

A la frappe du pourvoyeur, le défenseur slalom entre les plots

Prise de balle de l'attaquant qui conduit le ballon vers le but

Le défenseur freine la course de l'attaquant avant d'engager le duel par un recul frein

Puis joue le duel défensif.

L'attaquant doit frapper au but

Si le défenseur récupère le ballon il relance sur le pourvoyeur

Objectif :

Défenseur: Recul Frein : Rester sur ses appuis -

Pousser l'attaquant vers l'extérieur du terrain

Attaquant: Prendre de la vitesse pour passer le défenseur

	<p><u>Défendre de côté</u></p> <p><u>Description :</u></p> <p>1/4 terrain L'attaquant de l'équipe A part de sa ligne balle au pied. Le défenseur de l'équipe B va à sa rencontre et l'empêche de marquer dans le but</p> <p><u>Objectif :</u> Placer son corps entre l'attaquant et le but puis Pousser les attaquants vers l'extérieur</p> <p><u>VARIANTE :</u> Même exercice avec des paires de joueurs en 2 contre 2 Même exercice mais les défenseurs partent de différents endroits (la ligne de but)</p>
--	--

	<p><u>DESCRIPTION :</u></p> <p>1/4 terrain 2 petits buts <u>durée : 2 x 10 '</u> 6 contre 6 et 1 joker Quand une équipe intercepte le ballon son joker rentre quand l'équipe perd le ballon, le joker sort.</p> <p><u>Objectif :</u> Améliorer la récupération en infériorité numérique</p> <p>Jouer en supériorité numérique</p>
--	---

